|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТОРешением тренерского совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_ |  | УТВЕРЖДАЮДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ № \_\_\_ от «\_\_» \_\_20\_\_\_ |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке разработки и утверждения программ спортивной подготовки**

г. Улан-Удэ, 2018

1. **Общие положения**
	1. Настоящий Порядок разработан в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Республики Бурятия от 1 февраля 1996 г. № 250-I «О физической культуре и спорте в Республике Бурятия», приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП).
	2. Программа спортивной подготовки - нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание прохождения спортивной подготовки в государственном (муниципальном) учреждении «Спортивная школа № ….» (далее – Спортивная школа).
	3. Программа спортивной подготовки по виду спорта подлежит ежегодной корректировке.
	4. Лицензирование программ спортивной подготовки по виду спорта действующим законодательством не предусматривается.
2. **Цели и задачи программ спортивной подготовки**

2.1.Основной целью программы спортивной подготовки (далее –Программа) является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд Республики Бурятия, Российской Федерации по видам спорта.

2.2.Задачи программ спортивной подготовки:

-организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены);

-обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокой квалификации, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия спортсменов спортивных сборных команд Республики Бурятия в соревнованиях различного уровня;

-достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов;

-профессиональное самоопределение.

3. **Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки**

 3.1. Программа должна иметь следующую структуру и содержание (приложение 1):

- титульный лист;

-пояснительную записку;

-нормативную часть;

-методическую часть;

-систему контроля и зачётные требования;

-перечень информационного обеспечения;

-плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

 3.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- название Программы;

- реквизиты и наименование нормативного правового акта, которым утверждается ФССП;

- срок реализации Программы;

- год составления Программы.

 3.3. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

 3.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта;

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

 3.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

 3.6. «Система контроля и зачетные требования» Программы должна включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

 3.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать:

-список литературных источников,

-перечень аудиовизуальных средств,

-перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

 3.8. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Бурятия, муниципальных образований.

 3.9. При разработке программ спортивной подготовки учитываются следующие принципы:

-направленность на максимально возможные достижения;

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

-индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки;

-непрерывность и цикличность процесса подготовки;

-возрастание нагрузок;

-взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

**4 .Оформление программы.**

 4.1. Текст набирается в редакторе Word шрифтом Times New Roman, 14, межстрочный интервал – 1,15, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по ширине; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А 4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

 4.2. Программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью образовательного учреждения и подписью директора СШ или СШОР.

 4.3. Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

 4.4. Список литературы строится в алфавитном порядке, с указанием города и названия издательства, года выпуска.

5. **Порядок разработки и утверждения программ спортивной подготовки**

 5.1. Программы по видам спорта разрабатываются тренерами, инструктором-методистом под руководством заместителя директора учреждения в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

 5.2. Программы по виду спорта рассматриваются и обсуждаются на заседании тренерского совета.

 5.3. Программы по виду спорта утверждаются ежегодно приказом директора учреждения.

**Примерная форма программы спортивной подготовки**

*Полное официальное наименование учреждения, осуществляющего реализацию программы*

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

(указать вид спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки)

Федеральный стандарт спортивной подготовки на основании, которого составлена данная программа

Срок реализации программы

г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Авторы программы спортивной подготовки по виду спорта:

(*указать Ф.И.О., занимаемая должность, почётное звание, квалификационная категория).*

Рецензенты программы спортивной подготовки по виду спорта:

 (*указать Ф.И.О., занимаемая должность, почётное звание, квалификационная категория).*

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I.** | **Пояснительная записка** |
| **1.1.** |  |
| **1.2.** |  |
| **II.** | **Нормативная часть** |
| **2.1** |  |
| **2.2** |  |
| **III.** | **Методическая часть** |
| **3.1** |  |
| **3.2** |  |
| **IV.** | **Система контроля и зачетные требования** |
| **4.1** |  |
| **4.2** |  |
| **V.** | **План физкультурных и спортивных мероприятий** |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(*наименование вида спорта*) — \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*краткая характеристика вида спорта*).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*наименование вида спорта*) включает следующие спортивные дисциплины:

| **наименование спортивной дисциплины** | **номер-код спортивной дисциплины** |
| --- | --- |
| **…** | **…** |
| **…** | **…** |
| **…** | **…** |

Спортивная подготовка по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этапе начальной подготовки;

2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий
по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов
на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских
и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»,
содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля
и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности*,* предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов
с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта** «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления на этап (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| начальной подготовки |  |  |  |
| тренировочный (спортивной специализации) |  |  |  |
| совершенствованияспортивного мастерства |  |  |  |
| высшего спортивного мастерства |  |  |  |

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта** «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы спортивной подготовки |
| начальной подготовки | тренировочный (спортивной специализации) | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая физическая подготовка (%) |  |  |  |  |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) |  |  |  |  |
| Техническо-тактическаяподготовка (%) |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка (%) |  |  |  |  |
| Контрольные испытания (%) |  |  |  |  |
| Соревнования (%) |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика (%) |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия (%) |  |  |  |  |

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта** «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные |  |  |  |  |  |  |
| Основные |  |  |  |  |  |  |
| Главные |  |  |  |  |  |  |
| Соревновательных схваток (не менее) |  |  |  |  |  |  |

**1.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии
с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года
и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно
6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование этапа спортивной подготовки | Период подготовки | Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю) |
| этап начальной подготовки | до года |  |
| свыше года |  |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2 лет |  |
| свыше 2 лет |  |
| этап совершенствования спортивного мастерства | до года |  |
| свыше года |  |
| этап высшего спортивного мастерства  | весь период |  |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным
и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

**1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие
в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

**1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировок в неделю |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество тренировок в год |  |  |  |  |  |  |

**1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Видысоревнований |  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Количество стартов | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | догода | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | мин. |  |  |  |  |  |  |
| макс. |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные | мин. |  |  |  |  |  |  |
| макс. |  |  |  |  |  |  |
| Основные | мин. |  |  |  |  |  |  |
| макс. |  |  |  |  |  |  |
| Главные | мин. |  |  |  |  |  |  |
| макс. |  |  |  |  |  |  |
| Соревновательные схватки | мин. |  |  |  |  |  |  |
| макс. |  |  |  |  |  |  |

**1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

1.8.1. Спортивная экипировка

| № п/п |  Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Начальной подготовки | Трениро-вочный(этап спортивной специализа-ции) | Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество  |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |

**1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спорт. мастерству | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп(чел.) |
| мин. | макс. | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до года |  |  |  |  |  |
| свыше года |  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. |  |  |  |  |  |
| 2 г. |  |  |  |  |  |
| 3 г. |  |  |  |  |  |
| 4 г. |  |  |  |  |  |
| 5 г. |  |  |  |  |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до 1 г. |  |  |  |  |  |
| свыше года |  |  |  |  |  |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период |  |  |  |  |  |

**1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки
на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

**1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий –* тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным
к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) *– (базовый) –* направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) –
60/40%.

1. **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов
в соревнованиях.

 Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.
На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы
и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности
и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает
в качестве специализированного средства подготовки.

**Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит
от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться
и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению
с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки
в тренировочном процессе в виде спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены
на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта
в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается»
на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема
и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала
к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие
в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима
в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья
в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

**2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

**2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки
на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки
и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

**2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно
в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований
и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий
с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контрольвключает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед
и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию
и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

**2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Этап начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки |
| до года | свыше года |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) |  |  |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) |  |  |
| тренировочные сборы  |  |  |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях  |  |  |
| инструкторская и судейская практика (часов) |  |  |
| медико-восстановительные мероприятия  |  |  |
| работа по индивидуальным планам (часов) |  |  |
| тестирование и контроль  |  |  |

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| до двух лет | свыше двух лет |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) |  |  |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) |  |  |
| тренировочные сборы  |  |  |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях  |  |  |
| инструкторская и судейская практика (часов) |  |  |
| медико-восстановительные мероприятия  |  |  |
| работа по индивидуальным планам (часов) |  |  |
| тестирование и контроль  |  |  |

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки  | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| весь период |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) |  |  |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) |  |  |
| тренировочные сборы  |  |  |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях  |  |  |
| инструкторская и судейская практика (часов) |  |  |
| медико-восстановительные мероприятия  |  |  |
| работа по индивидуальным планам (часов) |  |  |
| тестирование и контроль  |  |  |

**Этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки  | Этап высшего спортивного мастерства |
| весь период |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) |  |  |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) |  |  |
| тренировочные сборы  |  |  |
| участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях  |  |  |
| инструкторская и судейская практика (часов) |  |  |
| медико-восстановительные мероприятия  |  |  |
| работа по индивидуальным планам (часов) |  |  |
| тестирование и контроль  |  |  |

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых
и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба
с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная
и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых
и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (броски, комбинации, контрприемы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных
и спортивных мероприятий города Москвы.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены
в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены
в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

**2.6. Психологические средства восстановления**

Психологические средства восстановленияпозволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные
на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе
с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации
в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

**2.7. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так
и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности
на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности
и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание
и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств
в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок
и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Средства восстановления |
| После утренней тренировки | гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,  |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;- сауна, массаж |

**2.8. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер
по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте
и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**2.9. Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей
по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Количество часов в год |
| судейская практика | инструкторская практика |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. |  |  |
| 2 г. |  |  |
| 3 г. |  |  |
| 4 г. |  |  |
| 5 г. |  |  |
| этап совершенствования спортивного мастерства | весь период |  |  |
| этап высшего спортивного мастерства | весь период |  |  |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных**
**на результативность по виду спорта** «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят
от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса
к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений
и навыков; освоение основ техники по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов
на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских
и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний
и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической
и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Мальчики | Девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературы:

1.

2.

…

Интернет ресурсы:

1.

2.

…